



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г.о.Самара с 7 до 11 лет  
 Меню дневного рациона на 16.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
5	Масло порционное.	ккал-33, Жиры-4	
250	Плов из мяса цыплят.	ккал-501, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-53	
200	Чай со смородиной.	ккал-39, Углеводы-10	
45	Батон пшеничный.	ккал-156, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-729, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-85	
<b>Обед</b>			
12,5/25 0/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, цыплятами, со сметаной и укропом.	ккал-109, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	
100	Бифштекс "Пикантный" с томатным соусом	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной.	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
838,5	<b>Итого за Обед</b>	ккал-853, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-121	
<b>Полдник</b>			
50	Плюшка Московская.	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Апельсин	ккал-19, Углеводы-4	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-243, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-45	
	<b>Итого за день</b>	ккал-1 824, Белки-59, Жиры-65, Углеводы-252	294-37

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
 калькулятор

Брюнчугина Е.Н.